

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan taraf hidup dan Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan parameter keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66.4 tahun dengan prosentase populasi lansia di tahun 2000 7.74%, angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77.6 tahun dengan prosentase populasi lansia tahun 2045 ialah 28.68% (Kemenkes RI, 2013). Menurut laporan Badan Pusat Statistik tahun 2013, pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64.5 tahun dan meningkat menjadi 69.65 tahun pada tahun 2011 (dengan prosentase populasi lansia adalah 7.65%). Populasi lansia di Indonesia diperkirakan lebih tinggi daripada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Bahkan pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat keempat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak setelah RRC, India dan Amerika Serikat dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun (Nugroho, 2008).

Peningkatan jumlah lansia akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan di bidang ekonomi, sosial budaya, kesehatan dan psikologis (Suardiman, 2011). Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi adalah penurunan fungsi kognitif yang ditandai dengan menurunnya cadangan intelektual dan agilitas mental serta daya pemikiran abstrak menghilang (Darmojo, 2014). Penurunan kognitif ini merupakan pangkal dari ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas normal sehingga lansia

mengalami ketergantungan terhadap orang lain untuk merawat diri sendiri (Reuser, 2011 dalam Monginsidi 2012). Rasio ketergantungan penduduk tua (*old dependency ratio*) adalah angka yang menunjukkan ketergantungan penduduk tua terhadap penduduk usia produktif. Rasio ini menggambarkan besarnya beban ekonomi yang harus ditanggung usia produktif untuk membiayai penduduk tua (Kemenkes, 2013). Rasio ketergantungan lansia tahun 2012 adalah sebesar 11.90 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif menanggung sekitar 12 penduduk lansia (Susenas, 2012).

Proses penurunan kognitif pada lansia dapat diperlambat oleh aktivitas fisik, stimulasi mental dan aktivitas sosial. Aktivitas fisik menstimulasi otak dengan meningkatkan protein BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*) sehingga menjaga sel saraf tetap prima dan bugar. Hal tersebut membuktikan bahwa lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki fungsi kognitif yang lebih baik (Turana, 2013). Lanawati (2015) dalam penelitiannya di Posyandu Lansia Desa Dauh menemukan bahwa senam selama tiga kali dalam seminggu dengan durasi tiap senam 45 menit dapat memperlambat penurunan kognitif lansia. Penelitian sebelumnya oleh Nouchi (2013) di Jepang membuktikan kombinasi latihan berupa aerobik, *stretching* dan *strength* selama satu bulan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dapat mempengaruhi fungsi kognitif dengan jangka waktu yang relatif singkat. Peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara latihan fisik berupa senam lansia dengan fungsi kognitif di Indonesia menggunakan

rekomendasi *American Sport Medicine* (2009) yaitu latihan senam selama 150 menit dalam seminggu.

. Forum Komunikasi Karang Werda Kota Malang adalah forum yang mencakup kegiatan lansia di bidang kesehatan, sosial, agama, budaya dan lintas sektor. Senam lansia adalah salah satu kegiatan di bidang kesehatan yang rutin dilaksanakan di setiap kelurahan yang ada di Kota Malang. Berdasarkan pengamatan diatas, peneliti ingin mempelajari lebih dalam mengenai hubungan antara senam lansia dan fungsi kognitif lansia di kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara senam lansia dengan fungsi kognitif lansia di kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

- a. Mengetahui hubungan antara senam lansia dan fungsi kognitif lansia

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi dan durasi senam yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan khasanah keilmuan tentang hubungan senam lansia dan fungsi kognitif lansia.

2 Manfaat Klinis

Penelitian ini diharapkan dapat memacu motivasi lansia untuk mengikuti senam dengan teratur.

3 Manfaat Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para pemegang kebijakan dalam peningkatan mutu senam lansia di Kota Malang

